



## SIN CERDO

DICIEMBRE de 2018

Elaborado por Fidel Salazar Cueto, diplomado en Nutrición Humana y Dietética - Nº de Colegiado AND-00196

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
585Kcal P: 9% HC: 61% L: 31% <b>3</b>	499Kcal P: 14% HC: 52% L: 32% <b>4</b>	539Kcal P: 11% HC: 49% L: 38% <b>5</b>	<b>6</b>	509Kcal P: 17% HC: 57% L: 25% <b>7</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...)</li> <li>•BUÑUELOS DE BACALAO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)</li> <li>•TORTILLA FRANCESA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...)</li> <li>•CROQUETAS DE POLLO</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, zanahoria...)</li> <li>•MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•ZANAHORIAS BABY</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>				
393Kcal P: 12% HC: 64% L: 25% <b>10</b>	497Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% <b>11</b>	414Kcal P: 11% HC: 51% L: 35% <b>12</b>	498Kcal P: 14% HC: 52% L: 33% <b>13</b>	683Kcal P: 14% HC: 45% L: 40% <b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....)</li> <li>•ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)</li> <li>•MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•COCIDO CON BERZA SIN CARNE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SOPA DE ARROZ CON VERDURA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO</li> <li>•NUGGETS DE POLLO</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•POLLO AL HORNO EN SALSA (vino, aceite, laurel, ajo...)</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•PATATAS HORNO</li> </ul>		
508Kcal P: 13% HC: 58% L: 26% <b>17</b>	558Kcal P: 14% HC: 52% L: 38% <b>18</b>	535Kcal P: 19% HC: 57% L: 24% <b>19</b>	500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27% <b>20</b>	652Kcal P: 14% HC: 51% L: 33% <b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)</li> <li>•PALITOS DE MERLUZA FRITOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)</li> <li>•SALCHICHAS FRANKFURT PAVO HORNO</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...)</li> <li>•TORTILLA FRANCESA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA VERDURAS (calabacín, zanahoria...)</li> <li>•ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GUIISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...)</li> <li>•EMPANADILLAS DE ATÚN FRITAS</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</li> </ul>		
517Kcal P: 9% HC: 63% L: 31% <b>24</b>	<b>25</b>	588Kcal P: 11% HC: 49% L: 40% <b>26</b>	512Kcal P: 16% HC: 54% L: 30% <b>27</b>	600Kcal P: 13% HC: 56% L: 28% <b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•CODITOS PASTA NAPOLITANA (tomate frito, orégano...)</li> <li>•ROLLITOS DE PRIMAVERA</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan...)</li> <li>•PALITOS DE MERLUZA FRITOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....)</li> <li>•POLLO AL HORNO EN SALSA (vino, aceite, laurel, ajo...)</li> <li>•PATATAS FRITAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</li> </ul>		
504Kcal P: 13% HC: 54% L: 40% <b>31</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>•ARROZ CON TOMATE FRITO</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>•SALCHICHAS FRANKFURT PAVO HORNO</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>						